أخي المدخن ..

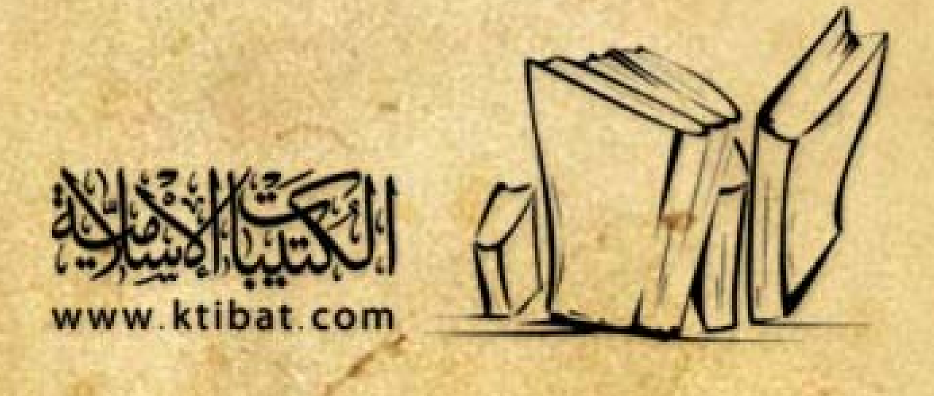
إما التدخين

أو...؟!

إعداد

خالد بن عبد الرحمن الشايع

مصدر هذه المادة:



دار بلنسية

بسم الله الرحمن الرحيم

مقـــدمة

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسـلم علـى معلّـم البشرية وهادي الإنسانية نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

فإن بلاء التدخين الذي انزلق فيه كثيرٌ من الناس بقدر وضوح أخطاره وأضراره بحيث لا يمتري بشأنه من كان عنده أدنى مسكة من عقل، إلا أن زحفه نحو الناس لا يـزال مسـتمرًا، وأعـداد المدخنين تتوالى يومًا بعد آخر.

وفي الصفحات التالية نطوف بين عدد من الحقائق والأبحاث والدراسات العلمية المقرونة بالأرقام الإحصائية، وذلك بغيـة إقامة الدليل الوجداني وإيجاد الوازع القوي في تخاطب المـدخن مع نفسه.

ليكون القرار هو أن يترك التدخين، لا أن يتركه التـدخين، فإنه إن ترك التدخين كان ذلك خيرًا له في الآخرة والأولى، أما إن تركه التدخين فمقتضى ذلك أن يلقى ربه ولا زال دمه وجسـده ملوثًا بالنيكوتين والقطران كما أن صحائفه مسودة بسواد خطيئـة التدخين، إلا من رحم الله وتاب عليه.

ولهذا فإني أقدم هذه الدعوة لإخواني من المدخنين، وأقولهـا صريحة:

إما التدخين أو **.....؟!**

وما بعد (أو) أتركه لك لتكشفه من بين السطور وفي آخـــر صفحة من هذه الرسالة.

أسأل الله التوفيق للجميع، وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

حرره الفقير لعفو ربه

خالد بن عبد الرحمن بن حمد الشايع

الرياض

ص. ب/ ٥٧٢٤٢

رمز/ ١١٥٧٤

المحرم ١٤٢٣هـ

❋ ❋ ❋

فعل قبيح وعمل محرم

بداية: ما من شك – أيها القارئ الكريم – أن التدخين فعل قبيح وعمل محرم، ولا يمتري في ذلك أي أحد، خاصة وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك ما تنطوي عليه السجائر من السموم القاتلة المسببة للأمراض البشعة، ولم يعد مكان لذلك الجدل العقيم الذي يعتذر به بعض المدخنين حين يقول إن التدخين ليس محرمًا، أو يقول: إن التدخين مكروه وليس حرامًا، ونحو هذه الأعذار.

ولو قلنا لأي عاقل: في أي نوعي المطعومات أو الأشياء تصنف السجائر؟ في الطيبات أم في الخبائث.

لكان الجواب واحدًا، وهو أن السجائر من الخبائث في ذاتها وفي ريحها وطعمها وما يترتب عليها، وقد قال الله تعالى: **﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ﴾** [1].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

ولا ريب أن شريعة الإِسلام قد جـــاءت بتحصـــيل المصـــالح وتكميلها وإلغاء المفاسد وتقليلها، و لم يعد خافيًا أن التدخين طريق مؤد للهلاك الشنيع، والله سبحانه يقول: **﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ**

=

(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [٢]. ويقول جل وعلا: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.[٣٥]
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
[٣٥]
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (٣).

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

وضرر التدخين واضح جلي لا يرتاب فيه مرتاب، وقد قـــال النبي الكريم ﷺ: «**لا ضرر ولا ضِرار**» رواه أحمد وابـــن ماجـــة وغيرهما [٤].

= ___

([٣٥])

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

=

وكان من صفات نبينا الكريم ﷺ التي أثنى الله بها عليه في كتابه

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

([٣٥]).

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

([٣٥])

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

العظيم، أنه عليه الصلاة والسلام: ﴿الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّـــذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِـــالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ﴾ [٥].

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥]).
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

❋ ❋ ❋

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

حقيقة وتأثير النيكوتين!!

* النيكوتين هو: مادة حمضية قلوية توجد في التبغ، وتتسرب بسرعة عن طريق التدخين إلى الرئة، ومنها إلى بقية أعضاء البدن.

* ٩٠% من النيكوتين قابل للامتصاص.

* يصل النيكوتين إلي الدماغ خلال ٧ – ١٠ ثوان.

* يدخل إلى الدماغ على شكل هرمونات مخامية.

* يؤثر مباشرة في الخلايا العصبية.

* يزيد معدلات ضربات القلب وضغط الدم.

* يؤثر مباشرة في الخلايا العصبية.

* يزيد معدلات ضربات القلب وضغط الدم.

* يخفض حرارة الجلد.



خدعة القطران والنيكوتين!!

لدى شركات التبغ العالمية من الوثائق ما لم يطلــع عليــه إلا القلائل من الناس، بما تحويه من الفظائع والمشــكلات الكــبرى، ولكنها تبقى محدودة الاطــلاع حفاظًــا علــى هــذه التجــارة الإستراتيجية.

القطران والنيكوتين... خدعة تم تمريرها على المدخنين ليبقــوا مدخنين...

فقد مضى حين من الدهر وشركات التبغ تستغفل المــدخنين بين حين وآخر بأن نسبة القطران تبلغ كذا، ونسبة النيكوتين تبلغ كذا، وأنها نسب متدنية، وأنها خفيفة، وأنهــا كــذا وكــذا، فأطاعها المدخنون ورضوا أن يدخنوا تلك السجائر ما دام النيكوتين والقطران متدنيًا... ولكن؟!!!

كشفت الأبحاث العلمية أن المدخن يتضرر بتعاطيه أي نســبةٍ من القطران والنيكوتين، ومن ثم فلا قيمة لتقليل أو زيادة القطران والنيكوتين، حيث إن تلك النسبة سوف تتضاعف بعدد ما يدخنه المدخن من السجائر ... حقيقة علمية ... ولكن سعت شــركات التبغ لإخفائها، بل واستغفال المدخنين!!!

وها هو الاجتماع العالمي العلمــي (NEWG) المنعقــد عــام (١٩٨٢) يؤكد: «أن تحديد مستويات للنيكوتين أمر قليل النفع، إذ أن المدخنين سوف يحصلون على احتياجاتهم من النيكوتين مــن الســجائر

المنخفضة في مستوى النيكوتين بتدخين مزيد من السجائر» [٦].

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.[٣٥]
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
[٣٥]
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

لماذا يجنح المدخن
إلي إدمان التدخين لأول وهلة؟

نعم، ما السر الذي يجعل من سقط في براثن التـــدخين يجـــد صعوبة بالغة في الإقلاع عنه، لقد بقي هذا الأمر طي الكتمان لفترة من الزمن ... إن سر ذلك هو أن شركات التبـــغ (Tobacco) العالمية تضيف مواد كيميائية تزيد إدمان المدخن، وهذا ما أثبتـــه تقرير حديث نشر في لندن مؤخرًا [٧].

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

وهاكم نص ما نشر بحروفه كما بثته رويترز: «قال تقريـــر جديد .. إن شركات التبغ تضيف كيماويات لزيادة إدمان المدخن

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.[٣٥]
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
[٣٥]
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

للسجائر. وأوضح تقرير مشترك للمؤسسة الملكية البريطانية لأبحاث السرطان وجماعة مكافحة التدخين (ا.ش) والهيئـــات الصـــحية في ولاية (ماساتشوستس) الأمريكية إن أكثر من (٦٠) وثيقة خاصـــة بصناعة التبغ تتحدث عن استخدام مواد مضافة لترويج السجائر.

وقال كليف بيتس مدير جماعة مكافحة التـــدخين (أ.ش) في مقابله معه: «إنها فضيحة .. إضافة مواد للسيجارة لكي يصـــبح المدخنون أكثر إدمانًا، في الوقت الذي تنفي فيه هذه الشركات أن النيكوتين يسبب الإدمان».

ويعتمد التقرير على وثائق داخلية خاصة بصناعة التبغ تتحدث عن استخدام مواد إضافية تم الكشف عنها في الآونة الأخـــيرة في دعاوى نظرها محاكم بالولايات المتحدة. وتفيد هذه الوثائق بـــأن معظم المواد المضافة ومجموعها (٦٠٠) المستخدمة في إنتاج السجائر بدول الاتحاد الأوروبي ليست ضرورية، وأن قلـــيلاً منـــها كـــان يستخدم قبل عام ١٩٧١.

وأوضح التقرير أن هذه المواد المستخدمة تحسن مـــذاق التبـــغ وتغطي رائحة للدخان وتزيد من امتصاص النيكوتين. وتتحدث وثيقة للشركة البريطانية الأمريكية للتبغ أعدت عام ١٩٦٥ عن اســـتخدام النشادر (الأمونيا) لزيادة امتصاص جسم الإنسان للنيكوتين.

ونقل التقرير عن الوثيقة قولها: «أوضحت النتائج أن إضـــافة النشادر أدى لزيادة امتصاص المواد الأساسية في السجائر بما في ذلك زيادة نسبتها (٢٩%) في امتصاص النيكوتين».

وقال الطبيب مارتن جارفيس من المؤسسة الملكية البريطانية لأبحاث

السرطان إن شركات التبغ تزعم استخدام هذه المواد لكي يصبح تدخين السجائر التي تقل بها نسبة القطران (Tar) أسهل، بالرغم من أن السجائر التي تقل بها نسبة القطران ضارة مثلها مثل السيجارة العادية.

وأضاف التقرير: إن هذه الدراسة توضح أن هناك قضيةً يجب مناقشتها مع ضرورة وضع قوانين جديدة، وقال بيتس: إنه يتحتم على شركات السجائر الكشف عن المواد التي تضيفها على كل ماركة سجائر وإثبات عدم تسببها في أضرار أخرى.

وتحقيقًا لرغبة الدكتور المذكور في التقرير أقول للقارئ العزيز: إن المواد الستمائة التي تحتويها السيجارة تحتوي على مواد قبيحة يتقزز منها صاحب الفطرة السوية، ومن أحسن تلك المواد حالاً المبيدات الحشرية وذلك لمنع فساد عشبة التبغ، ولهذا فإن الحشرات تصد وتبتعد عن محتويات السجائر!!

لا فرق بين الإدمان على النيكوتين والإدمان على الهيروين!!

في تقرير حديث أعد عبر بحث متخصص في كليـــة الطـــب الملكية في العاصمة البريطانية طالب باعتبار التدخين مخدرًا خطـــيرًا كغيره من أنواع المخدرات المعروفة مثـــل الحشـــيش والهيرويـــن والكوكايين.

وجاء في التقرير: «إن الإدمان على النيكوتين (Nicotine) لا يختلف عن الإدمان على الهيروين أو الكوكايين».

واقترح التقرير على الجهات الرسمية «تصنيفه على أساس أنـــه مخدر مثله مثل الأنواع القاتلة من المخدرات».

وقد جاء في الأرقام الرسمية البريطانية أن الذين توفـــوا عـــن أمراض ناجمة عن التدخين في مقاطعتي انجلترا وويلز عام ١٩٩٧ بلغ عددهم ١٩٥ ألف شخص (١٩٥٠٠٠)، بينما بلغ عدد الـــذين ماتوا بسبب تناول جرعات إضافية من الهيروين في العام نفسه ٢٥٥ شخصًا فقط[٨].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

= ________________________

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

التدخين صنو الخمر!!

أشارت دراسة صدرت عن باحثين في جامعة تورنتو بكنـــدا إلى أن التدخين يزيد رغبة من وقعوا فيـــه بالتوجـــه نحـــو المســـكرات، ورجحوا أن النيكوتين والخمر يؤثران بالطريقة نفسها على الدماغ[٩].

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

لمحات مما لا يعرفه المدخنون المسلمون
عن خطط شركات التبغ
في البلاد الإسلامية

* في عام (١٩٨٨) قامت شركات السجائر العالمية بتأسيس اتحاد أطلق عليه اختصارًا (MWRT) الهدف منه حماية مصالح تلك الشركات في «الشرق الأوسط» أي في البلاد الإسلامية وخاصةً الدول العربية، التي تحرم التدخين إسلاميًا.

وقد رصدت هذه الشركات ميزانية لهذا الاتحاد تقدر بـ(٢٢٧) مليون دولار، ارتفعت إلي (٣٥٠) مليونًا عام =

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

(١٩٩٣)

وهذه الأموال في الواقع عبارة عن تبرعات المسلمين لتلك الشركات لمساعدتها على أداء دورها، وتحديدًا تبرعات المدخنين، من خلال شرائهم لسجائر تلك الشركات!!

* ومن أهم خطط هذا الاتحاد: محاربة «أعداء التدخين» ودعم مؤيديه في البلاد العربية، سواءٌ من رجال الأعمال أم السياسيين، بل وصل الأمر لتشكيل قائمة حلفاء تضم حكوميين وسياسيين وإعلاميين وأطباء!!

* (المارلبورو) سجائر شهيرة تم إحراق الملايين منها على شفاه المدخنين من المسلمين، ونفثت أدخنتها في صدورهم وعبر مناخرهم، هذه السجائر تنتجها شركة (فيليب موريس) الأمريكية، نشرت بعض وثائقها على موقعها على الإنترنت، ومما جاء فيها:

«فلنعمل على وضع نظام يتيح لشركة فيليب موريس قياس الاتجاهات السائدة حول قضية التدخين والإسلام، ولنتعرف على القيادات الدينية الإسلامية التي تعارض التفسيرات القرآنية التي تحرم التدخين، ولنعزز آراء هذه القيادات».

* سعت شركات التبغ العالمية سعيًا حثيثًا في عقد الثمانينيات لمنع شركات الطيران في بلدان الخليج من حظر التدخين أثناء الرحلات، وقد أفلحت في تأخير المنع في بعض شركات الطيران على مدى ربع قرن. جاء في مذكرة أعدتها شركة (فيليب موريس) الأمريكية لصناعة السجائر عام: (١٩٩٦): «إن من القضايا

الأكثر إلحاحًا في بلدان الخليج التهديد الذي يمثله احتمـــال منـــع التدخين في الرحلات الجوية الداخلية والخارجية اقتداءً بما تم مؤخرًا في الولايات المتحدة الأمريكية عندما فرض مزيد من القيود علـــى التدخين في الرحلات الجوية لتشمل جميع الرحلات التي تقل عـــن (٦) ساعات».

* عارضت شركات السجائر ما طلب منها من قبل الـــدول الإسلامية المستوردة لسجائرها بوضع شريط لاصق يحذر من المضار الصحية للسجائر على العلب، وعندما رضخت لذلك كان لتلك الشركات تدخل في صياغة التحذير، وكان تركيزها على أمرين:

الأول: ألا ترتبط عبارة التحذير بالدين.

والثاني: ألا تطولها مسؤولية قانونية، ولهذا تجـــد أن العبـــارة مصدرة بـــ(تحذير حكومي) أو (تحذير صحي).!!

* تقوم شركات التبغ بعمليات رصدٍ للخطب والمحاضـــرات والمواعظ التي تحض على منع التدخين وتبين أضراره، وتحاول القيام بأنشطة تقلل تأثير تلك الخطب والمحاضرات، وكدليل على ذلـــك فقد أصدرت هيئة (Wiliamson & Brown) لصناعة التبغ تقريرًا ميدانيًا من تقاريرها الدورية عام (١٩٨٤) تحث على مقاومة تلك المناشط الإسلامية.

وقد جاء في التقرير: «الضغط الذي يمارس ضـــد التـــدخين مستمر، فخطب الجمعة في المساجد تعلن صـــراحة أن التـــدخين حرام».

غير أن تلك الهيئة الدخانية راهنت على موت أحاسيس المدخنين ومن يهيئ لهم التدخين، وأن التدخين بات جزءًا من حياتهم، ولذلك جاء في التقرير المشار إليه: «إن هذا أمر شكلي بحت، ولن يتخذ إجراء في هذا الصدد».

* لتطييب خواطر المدخنين من المسلمين أظهرت بعض الشركات النصرانية المنتجة للسجائر نفسها بأنها (متدينة) وأعلنت عن التبرعات الخيرية لبعض الجهات الإسلامية!! كما فعلت شركة (فيليب موريس) الأمريكية، عندما أرادت تحسين صورتها أمام من يدعمها من المدخنين المسلمين، فأعلنت عام (١٩٨٩) عن مساهمة خيرية لـ(بيت القرآن) — كما تذكر منظمة الصحة العالمية — وهي مؤسسة ثقافية في البحرين، وقامت شركة السجائر تلك بتغطية مكثفة لهذا الحدث.

* أنفقت الملايين بل ومليارات الدولارات لتسخير وسائل التأثير التي تروج للتدخين وترغب فيه، وكان من أبرز ذلك السينما والتلفاز والصحف والمجلات، وهكذا الممثلين والممثلات من خلال إظهار مشاهد التدخين والدعاية له بالفعل وباللافتات وغيرها.

وليس سرًا أن بعض الصحفيين والكتاب يتقاضون مرتبات ثابتةٍ من هذه الشركات كي يدوروا في فلكها، ويحافظوا على أرباحها وتجارتها المسمومة في النهاية، وهو ما أكده خبراء شاركوا في مؤتمر لمنظمة الصحة العالمية بالقاهرة في شهر مايو عام

(٢٠٠١)[١٠].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥]).
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

❋ ❋ ❋

=______________________

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

التدخين هو الوباء الأكثر خطرًا
والأشد ضررًا على الصحة والحياة!!

أكد تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية أن التدخين لا زال الوباء الأكثر خطرًا والأشد ضررًا على الصحة والحياة.

وأوضح التقرير أن التدخين يتسبب حسب سجلات منظمة الصحة العالمية في موت حوالي أربعة ملايين شخص سنويًا في مختلف أنحاء العالم، أي حوالي عشرة آلاف وفاة يوميًا، يموت أغلبهم في سن العطاء والعمل.

وجاء في التقرير أن جميع أنواع السجائر والسيجار والأراجيل تحوي عددًا كبيرًا من المواد الكيماوية والسموم، أهمها القطران والنيكوتين وأول أكسيد الكربون، بالإضافة إلي مادة الديوكسين، وهي المادة التي أدت إلي تلوث أعلاف الحيوانات في بلجيكا التي تسببت في ظهور مئات الحالات من الإصابة بالسرطان.

وأكد التقرير أن مادة الديوكسين موجودة في جميع أنواع التبغ المستخدمة في صناعة السجائر والسيجار والأراجيل بكميات كبيرة، إذ أن كل علبة من السجائر ودخان الأراجيل يحوي ما مقداره (٢.٤) مليغرام من مادة الديوكسين التي تدخل إلي جسم المدخن وتبقى فيه فترة زمنية طويلة تؤدي إلى الإصابة المؤكدة بالأمراض السرطانية القاتلة [١١].

---

(٣٥)

=

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

مع كل سيجارة يفقد المدخن من عمره ١١ دقيقة
ومع كل علبة ٣ ساعات و ٤٠ دقيقة!!

من الدراسات المتعلقة بالتدخين: دراسة حديثة أجراها فريق من الباحثين في العلوم الاقتصادية والاجتماعية لدى جامعة بريستول أوضحت أنه «مع كل سيجارة يفقد الإنسان من عمره إحدى عشرة دقيقة»، وجاء في سياق ذلك الخبر أن تدخين علبة سجائر كاملة ينقص من عمر الإنسان ما يقرب من ثلاث ساعات وأربعين دقيقة [١٢].

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

أقول: وهذا لا يعارض ما قدره الله من الآجال لكل مخلوق، ولكن ذلك من جملة الأسباب التي يقدرها الله، بحيث أن المــــدخن ينقص من عمره ذلك القدر الذي يعيشه مثله من الناس في الظروف =

---

(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

الاعتيادية.

غير أني أقول: إن تلك الدراسة يلاحظ عليها أنها لم تفرق بين فترات التدخين بالنسبة للمدخن، وذلك أن الذي يستمر على التدخين خلال أول عشر سنوات ينقص من عمره ذلك القدر المشار إليه في الدراسة، ولكن في العشر سنوات الثانية يتضاعف ذلك القدر، وفي العشر التي تليها يكون القدر ثلاثة أمثال المذكور في الدراسة وهكذا.



التدخين يصيب بالعجز الجنسي!!

توصل عدد من الباحثين الأمريكيين إلي أن التدخين يسبب أمراضًا في الأوعية الدموية ونهايات الأعصاب بما يؤدي إلي مفاقمة العجز الجنسي عند المدخنين أكثر من غيرهم ستًا وعشرين مرة.

وفي هذا السياق يقول (جون سبانجلر) رئيس الفريق العلمي في المركز الطبي التابع لجامعة (فورست ويك) في الولايات المتحدة:

إن التدخين له آثار سلبية حادة ومزمنة على «فسلجة» الأعضاء فيما يتعلق باللقاء بين الزوجين بجوانبه النفسية والعضوية، ولهذا فإنه يدعو إلي ضرورة إبلاغ أولئك المرضى عن وجود علاقة قوية بين التدخين والإصابة بالعجز الجنسي [١٣].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

=

.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

❋ ❋ ❋

العلاقة بين التدخين والعقم!!

أثبتت دراسات طبية عديدة العلاقة الشديدة والرئيسة بين العقم والتدخين، حيث إنه يؤثر على الرجال والنساء في أجهزتهم التناسلية مؤديًا إلي عقم وعجزٍ في الإنجاب يشتريه المدخنون بأموالهم.

فقد أثبت الدكتور (توزونو) من جامعة هارفارد عام (١٩٩٣) وجود تأثيرٍ فعلي على الأزواج المنجبين الذين أصبحوا مدخنين وأصيبوا بعقمٍ ثانوي، وأن نسبة إصابتهم بالعقم أكبر ممن كانوا منجبين وغير مدخنين، وأصبحوا يعانون من عقمٍ ثانوي.

وفي دراستين لعالمين درسا تأثير التدخين على إنجاب الرجال والنساء أثبت الدكتور (بولمر) عام (١٩٩٧) والدكتور (كورنيا) عام (١٩٩٨) أن التأثير على الجهاز التناسلي خطير، فالتدخين يضر بإنتاج كمية ونوعية وكفاءة الحيوانات المنوية، بل ويعيق حركتها، وبذلك يصعب عليها أن تصل إلي منطقة الإخصاب، كما أنها ضعيفة وغير قادرة على التلقيح.

أما بالنسبة للبويضة والمبايض عند المرأة فإنها تتأثر بشدةٍ بالتدخين المباشر والتدخين السلبي نتيجة استنشاق دخان من تجالسهم المرأة، خصوصًا في الأماكن المغلقة.

وفي دراسات عديدة لمرضى عيادات العقم اتضح بما لا يدع للشك مجالاً أن نسبةً عاليةً من المصابين إما لعقم في عدم وجود أي خلال عضوي بأعضاء التناسل هم من المدخنين، وبعد تركهم

التدخين لعدة شهور تحسن وضع الحيوانات المنوية، واستطاع ٨٠% منهم – بعون الله – الإنجاب بعد مرور سنة من التوقف عن التدخين، حيث عاد الحيوان المنوي إلى جزء كبير من حيويته، أما بعد ترك التدخين لمدة ثلاث سنوات فإن نشاط الحيوانات المنوية قد عاد إلى وضعه الطبيعية.

كما أثبتت المتابعة الطبية والمخبرية ضعف الحيوان المنوي وضعف البويضة عند من رفضوا التوقف عن التدخين، ويعانون من مشكلة الإنجاب عند غياب خلل في الأعضاء التناسلية [١٤].



التدخين يعجل بالهرم والشيخوخة ..!!

مما اكتشف حديثا من تأثيرات التدخين على المدخنين ما دلت عليه دراسة حديثة قام بها فريق من الباحثين من جامعة (ناجويا) اليابانية، أوردتها نشرة الملتقى الصحي، ومفادها أن التدخين يدمر مقدرة الجلد على تجديد نفسه بفاعلية، وبالتالي يسرع ظهور علامات الهرم عليه.

وهذا يؤيد ما كان يعتقده العلماء من كون التدخين يجعل الإنسان يهرم قبل بلوغه سن الهرم، بالنظر لظهور مزيد من التجاعيد على الجلد، وخاصة المرأة.

ويشرح فريق البحث كيفية تأثر الجلد بالتدخين بقولهم: إن الخلية التي تتعرض للدخان تفرز أكثر من غيرها بكثير أنزيمًا مسؤولاً عن إتلاف الجلد، وذلك أن الجلد يبقى صحيحًا نضرًا لما جعل الله فيه من الآلية الحيوية التي تمكنه من تجديد نفسه باستمرار، وهذه العملية تعتمد على توازن دقيق بين سرعة التلف وسرعة التجديد بالأنسجة البديلة، فيقوم الجلد بالتخلص من الجلد القديم التالف عبر إفرازه لأنزيمات تدعى (آم أم بي).

وقد وجد الباحثون اليابانيون أن خلايا الجلد التي تتعرض لدخان السجائر تفرز هذه الأنزيمات بسرعة أكبر بكثير من السرعة الطبيعية، فيتسبب ذلك في إرهاق تلك الخلايا واستنزاف ما تفرزه من تلك الأنزيمات، ووجد من خلال تلك الدراسة أيضًا أن التدخين يقلل مقدرة الخلايا على إفراز ألياف (الكولاجين) الذي

يعتبر المادة الأساسية في الجلد بنسبة ٤٠ في المائة عن الطبيعي(١٥).

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥).
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

التدخين قد يسبب سوء الخاتمة!!

سوء الخاتمة أمر شنيع وعاقبة سيئة، وذلك لأن الأعمال يكون الجزاء عليها بحسب الخاتمة، وتكون حال العبد يوم القيامة بحسب ما مات عليه من تعاطي الخير أو تعاطي ضده، وقد ثبت في «صحيح مسلم» (١٦) عن جابر قال: سمعت النبي ﷺ يقول:

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

«يبعث كل عبد على ما مات عليه».

ومعنى سوء الخاتمة: أن يموت العبد يوم يموت وهو معرض عن ربه جل وعلا، مقيم على مساخطه، مضيع لما أوجب الله عليـــه، ولا ريب أن تلك نهاية بئيسة وخاتمة مخيفة، طالما خافها المتقـــون =

.(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

واستعاذ منها عباد الله الصالحون، وسألوا الله ربهم أن يجنبهم الابتلاء بها.

أما كيف يتسبب التدخين في سوء الختام؟ فبيان ذلك من جهتين:

١- أن المدخن في الغالب يجاهر بالتدخين، ولا يستخفي به، بل يعتاد ذلك من نفسه ويعتاده منه الناس، وهذه مجاهرة بالمعصية، وقد قال المصطفي ﷺ: «**كل أمتي معافى إلا المجاهرين، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملاً، ثم يصبح وقد ستره الله، فيقول: يا فلان عملت البارحة كذا وكذا، وقد بات يستره ربه، ويصبح يكشف ستر الله عنه**» رواه البخاري ومسلم (١٧).

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)

=

٢- أن المدخن يتكرر منه التدخين كل يوم، بـــل في اليـــوم الواحد عدة مرات، وهذا استمرار وإصرار على المعصية، يجعـــل القلب يتعلق بها ولا يجد الأنس إلا باقترافها، ومثل هذه الحال قـــد تخون الشخص أحوج ما يكون إلي التثبيت وذلك عنـــد خـــروج الروح ومفارقة الدنيا.

= ______________________

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

وقد نص أهل العلم على أن مثل هذا النوع من المعاصي تخذل صاحبها عند الموت مع خذلان الشيطان له، فيجتمع عليه الخذلان مع ضعف الإيمان، فيقع في سوء الخاتمة، قال الله تعالى: ﴿**وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا**﴾ (١٨).

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

ولهذا وجب على من أراد سعادة نفسه والختام الحسن من إخواننا المدخنين، بل وعلى كل المكلفين أن يراجعوا أنفسهم وينظروا إلي عواقب الأمور، ويأخذوا لأنفسهم طريق السلامة والنجاة، جعلنا الله جميعًا من الناجين.

❋ ❋ ❋

= ________________

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

رسالة من شركة فيليب موريس المنتجة للمارلبورو إلي المدخنين

موتكم المبكر بسبب التدخين مفيد اقتصاديًا!!!

تقول شركة فيليب موريس – الشركة (العملاقة في عالم صناعة التبغ في الولايات المتحدة الأميريكية):

«موت المدخن مبكرًا له فوائد اقتصادية»

أمر عجيب ... وغريب؟؟!!

كيف يكون ذلك يا شركة «فيليب موريس»؟

جوابها – كما جاء في تقرير قدمته في شهر يوليو عام ٢٠٠١:

إن جمهورية التشيك وفرت (١٤٧) مليون دولار عام (١٩٩٧) بسبب موت المدخنين، الذين وفروا على الحكومة النفقات الصحية وإيواء كبار السن.!!

واعتمد التقرير الذي قدم للحكومة التشيكية على أسلوب تحليل الفائدة مقابل التكلفة، حيث قدر قيمة ما تم توفيره مطروح منه قيمة ما كان الموتى سيدفعونه من ضرائب لو عاشوا، بالإضافة إلي قيمة ما أنفق عليهم أثناء مرض الموت.!!

لكن هذا التقرير كان الاستغفال والاستخفاف فيه واضحًا، ولذلك ثارت موجة من النقد الشديد في الأوساط الطبية والرسمية، مما دعا الشركة الأمريكية للاعتذار عن نشر التقرير، وجاء بيان الشركة باردًا وفيه: «إن الشركة تشعر بالأسف العميق بسبب ما

أثير حول الأرباح الاقتصادية الناتجة عن التدخين»[١٩].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥]).
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

المدخنون المسلمون

يدعمون (إسرائيل) يوميًا!!

تحت هذا العنوان نشرت جريدة الرياض في عددها (١٢٣٦٠) الخبر التالي:

أكدت صحيفة إيرانية طبقًا لمعلومات حصلت عليها من مصادر غربية أن اليهودي (فيليب موريس) الذي يملك أكبر مصانع لإنتاج السجائر في العالم أعلن عن تخصيص (١٢%) من أرباح مصانعه والتي تبلغ (٨٠) مليون دولار في اليوم الواحد كمساعدات إلي (إسرائيل).

وذكرت «صحيفة جمهوري إسلامي» أن الإحصاءات تفيد بأن عدد المدخنين في العالم يبلغ حوالي مليار و(١٥) مليون شخص، (٤٠٠) مليون منهم من المدخنين المسلمين، وأضافت الصحيفة أن المبالغ التي يدفعها المدخنون المسلمون لقاء السجائر التي يستعملونها تبلغ حوالي (٤٠٠) مليون دولار يوميًا، وبالتالي فإن =

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

المدخنين المسلمين يساهمون – دون أن يعلموا – في تقديم مساعداتٍ مالية إلي الخزانة الإسرائيلية تصل إلي (٩) ملايين و(٦٠٠) ألف دولار يوميًا.

* * *

التدخين في القرن العشرين بلغة الأرقام

أفردت مجلة (لي فيجارو) الفرنسية ملحقًا خاصًا عن التدخين ضمنته ما صدر عن منظمة الصحة العالمية حول التدخين، وهاكم الأرقام التالية:

* ٥٠ في المائة من حالات الإصابة بالسرطان قبل سن ٦٥ عامًا سببها التدخين.

* ٣٦ في المائة من الوفيات فيما بين ٣٥ – ٦٥ عامًا سببها التدخين.

* ٤٠ في المائة من المواليد تتأثر صحتهم بسبب تدخين والديهم أو من حولهم.

* عدد من توفوا في القرن العشرين بسبب التدخين بلغ (١٠٠.٠٠٠.٠٠٠) مائة مليون.!!!!! أي أكثر من عدد القتلى الذين سقطوا خلال الحربين العالميتين.

*عدد الوفيات (السنوية) جراء التدخين:

٣,٥٠٠,٠٠٠ رجل

+٥٠٠,٠٠٠

=٤,٠٠٠,٠٠٠ (أربعة ملايين)شخص

*من المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى (١٠,٠٠٠,٠٠٠) عشرة ملايين شخص بحلول عام ٢٠٢٥.

*عدد المدخنين في العالم اليوم: (١,١٠٠,٠٠٠,٠٠٠)!!!!

*نساعدك على قراءة الرقم، إنه: مليار ومائة مليون شخص !!!!

*نسبة الرجال منهم (٤٧%)

*نسبة النساء (١٢%)

*عدد المدخنين في الدول المتقدمة يبلغ: (٣٠٠,٠٠٠,٠٠٠) ثلاثمائة مليون .

*عدد المدخنين في الدول النامية يبلـــغ: (٨٠٠,٠٠٠,٠٠٠) ثمانمائة مليون .

***إنها أرقام ناطقة ...ولكن ... لا يسمعها إلا العقلاء [٢٠].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.[٣٥]

=

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

التدخين في المملكة العربية السعودية

بالأرقام!!

* في عام (١٩٧٢) تم استيراد (٥.٤) مليون كيلوجرام من التبغ بقيمة (١١٧) مليون ريال.

* عام (١٩٨١) بلغ الاستيراد قرابة (٣٧) مليون كيلوجرام.!!!

* عام (١٩٨٤) قفز هذا الرقم إلى (٠٠٠.٣٧٥.٤٢) كيلوجرام بقيمة (١١٧٣) مليون ريال.!!!

* عام (١٩٨٨) تم استيراد (٠٠٠.٧٨٨.٣٥) كيلوجرام.

* عام (١٩٨٩) تم استيراد (٠٠٠.٥١٣.٣٧) كيلوجرام.

* عام (١٩٩١) تم استيراد (٠٠٠.٠٠٠.٣٨) كيلوجرام بقيمة (٤٠٠.١) مليون ريال.

* عام (١٩٨٩) بلغت نسبة المدخنين في المملكة في إحدى الدراسات الميدانية (٥٣.)%

* وتوصيف هذه النسبة كالتالي [٢١]: ٣٨% أطباء (.!!)

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

= ________________

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

.(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

=

١٦% طبيبات (.(!!

٣٧% طلاب جامعات ذكور.

١٠% طالبات جامعيات.

٣٣% طلبة الطب (.(!!

٢٢% طلبة مدارس ثانوية.

٢٤.٧% طلبة مدارس متوسطة.

* ومن الأرقام والإحصائيات المؤسفة في هذا المجال:

ما رصدته الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين بحيث أن ما نسبته (١٠%) من (المثقفات) في المجتمع السعودي مدخنات للسجائر و (المعسل).

- والمراد بمعيار (المثقفات) في هذه الدراسة:

معلمات المرحلة الثانوية والأكاديميات وطالبات الجامعات والإعلاميات وسيدات الأعمال. (!!!)]جريدة عكاظ ١٤٢٣/١/٢٦هـ.[

* وقريب من هذا ما أعلنته الجمعية من أن (١٧%) من الطبيبات السعوديات العاملات في الرياض مدخنات (.(!!!

«وقد نشرت نتيجة هذه الدراسة الإحصائية بجريدة الرياض =

---

(٣٥)
(٣٥)

العدد الصادر في ١٤٢٢/٣/٩هـ». والأيام حبلى بالمؤسفات.

* وجاء في دراسة إحصائية قام بها مركز الإشراف التربوي بشرق الرياض – مركز تطوير برامج التوجيه والإرشاد – من خلال بحث ميداني أجري عام (١٤٢١هـ) أن نسبة المدخنين من طلاب المرحلة الثانوية يبلغ (٥٤%) من عينة البحث.

وهذه النسبة تدق نواقيس الخطر لتدارك الشباب، خصوصًا وأن الدراسة تشير إلي أن (٢٠%) من عينة البحث بدؤوا التدخين في المرحلة الثانوية نفسها و لم يكونوا يدخنون من قبل، وهذا يعني ضرورة وجود برامج توعية ووقاية مكثفة خلال هذه المرحلة لحماية غير المدخنين ومباعدهم عن السقوط في أتون التدخين [٢٢].

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.([٣٥])

=

ونتيجة لهذا الاستهلاك المتزايد؛ ارتفعت نسبة الأمراض الناتجة عن التدخين، رغم أن آثار التدخين تحتاج إلي نحو ربع قرنٍ من الزمان لتظهر بشكل واضح على المدخنين.

فجلطات القلب أصبحت القاتل الأول في المملكة، كذلك سرطان الرئة كان نادر الحدوث في المملكة كما في دراسة للدكتور =

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

(تايلور) في المنطقة الشرقية ما بين عـــامي: (١٩٥٠) و(١٩٦١) ولكنه أصبح السرطان الثالث الأكثر انتشارًا بين الذكور، كما في دراسة تمت ما بين عامي (١٩٧٩) و(١٩٨٤) للدكتور العقـــاد في مستشفي الملك فيصل التخصصي حيث تعالج هناك معظم حالات السرطان [٢٣].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)

=

وكما يشير لذلك السجل الوطني للأورام.

* * *

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

وقفة حول التدخين في الأماكن العامة

في ضوء ما تقدم فإن كثيرًا من المدخنين يرتكبون أخطاء أخرى مضاعفة حين يؤذون غيرهم بتدخينهم في الأماكن العامة مثل المطاعم والأسواق والمطارات ونحوها.

وفي هذا الصدد أقول – مع بالغ الأسف -: إن الغربيين أكثر مراعاة لهذا الجانب من غيرهم، حيث يمنع التدخين في الأماكن العامة، وفي كل بقعة يوجد فيها كائن حي ولو كان حيوانًا، ولكن في البلاد الأخرى تجد المدخنين لا يأبهون بهذا الأمر، بل إن بعض المدخنين إذا أراد إظهار تمدنه وتحضره أشعل سيجارته، وبدأ ينفث بدخانها من فمه وأنفه في آن واحد على ملأ من الناس وفي مكان مغلق!!!

وقل مثل ذلك عن كثير من المؤسسات التي تعج بالدخان والمدخنين، بل إني قد عجبت لدى زيارتي لإحدى المؤسسات لغرض معين واحتجت للانتظار فسألت الموظف المسؤول عن مكان لا توجد فيه روائح الدخان، فقال: آسف جميع من يعمل هنا يدخن، فلا بد من وجود الرائحة في كل المكاتب، ولا بد من توزيع الضرر حتى على من لا يدخن.!!

* * *

التدخين أمام الأطفال جريمة!!

في سياق التدخين والمدخنين يرتكب بعض المدخنين خطأً فادحًا حين يمارسون التدخين أمام أطفالهم، وقد رأيت هذا التصرف الأخرق مرات كثيرة، فتجد أحدهم يركب سيارته ومعه أهل بيته ومنهم الأطفال ولا يحبس نفسه عن التدخين خلال هذه الفترة الوجيزة، بل إنه ليدخن أمامهم مسببًا لهم أضرارًا صحية كبيرة، وهو ما ينتج عن ما يسمى التدخين السلبي Passive smoking

ويصيبهم بمشكلة أخرى هي أعظم وأكبر وهي الضرر التربوي، حيث يذهب من نفوسهم هيبة التدخين وبشاعته، كيف لا وهو قدوهم؟.!

بل إن من المشاهد المؤسفة أن ترى أطفالاً أبرياء أرقاء كرقة الزهرة المتفتحة مع نسيم الصباح وهم مع بعض ذويهم أو مع سائق ينفث على وجوههم دخانه الكريه، ولم يراع أولئك رقة الطفولة وبراءها، وما قد يسببونه لهم، خاصةً وأن رئة الطفل صغيرة ونظامهم المناعي أقل نموًا مما يجعلهم أكثر عرضةً للإصابة في الجهاز التنفسي والأذنين بسبب ما يستنشقونه من دخان المدخن.

وبعض الآباء يرسل أطفاله ليشتروا له السجائر من محلات بيعها، وبعد فترة يقدم الطفل لأبيه علبة السجائر ناقصة، ولا يكلف الأب نفسه أن يسأل ابنه: من الذي فتح العلبة ولا يكترث لذلك؛ لأنه أصلاً قد لا يرى غضاضة في أن يدخن أطفاله كما أنه هو يدخن، ولا غرو حينئذٍ أن نجد أهل البيت من المدخنين في

مستقبل الأيام بما في ذلك النساء، ويا لعظم جريمة ذلك الشخص في حق أهل بيته وأمته.

حين تدخن المرأة!!!...

كان التدخين لفترات من الزمان متركزًا في أوساط الذكور.

ولعدد من الأسباب – منها الإعلام المنحرف وما يسمى الفن من التمثيليات والأفلام ونحوها – فقد تكاثر التدخين في أوساط النساء وتفاقمت المشاكل جراء ذلك أكثر من ذي قبل.

وما من شك أن المرأة حين تدخن فإن الإضرار تكون أكبر وأوسع [٢٤]، بالنظر لمكانتها في الأسرة، ولكونها قدوة لصغارها،

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)

=

كما أن الأجنة إنما تتخلق بأمر الله في أحشائها، ولهـــذا تكـــون انعكاسات التدخين على الأجنة كبيرة وسيئة.

وفيما يلي إشارات مقتضبة حول التداعيات التي تطـــرأ علـــى المرأة حين تدخن:

* ينقطع الطمث عن المرأة المدخنة مبكرًا قبل المعتاد بسنة إلي ثلاث سنوات مقارنة مع المرأة غير المدخنة، وهذا ما يعجـــل بهـــا

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

لتكون في عداد الآيسات.

* إذا كان المرأة المدخنة تستخدم موانع الحمل الفموية زاد لديها خطر الإصابة بخناق الصدر، واحتشاء القلب، والتهاب الوريد الخثري عشرة أضعاف المرأة غر المدخنة.

* حين تدخن الفتاة اليافعة فإنه يؤخر حملها إذا تزوجت لفترة (٢٢) شهرًا إذا قورن بالفتيات غير المدخنات، ويتجلى هذا التأثير على العملية الإنجابية في برامج تقنيات الحمل المساعدة، مثل «طفل الأنبوب» حيث يظهر أن نسبة النجاح في إنجاب طفل تقل عند المدخنات. وتفسير ذلك من الناحية العلمية هو الخلل الذي يسببه التدخين للمبيض بما يقلل من إمكانية الحمل.

* التدخين تشويه لأنوثة المرأة ورقتها، حيث يظهرها أكبر من سنها بكثير، ويعبث بتقاسيم الحسن الأنثوي الذي أودعه الخالق جل وعلا في النساء.

* يقول أحد المتخصصين في التجميل «جوزيف بورن»: «إن وجوه السيدات المدخنات هزيلة ضعيفة، ضامرة مقرفة، وتصير بشرتهن شاحبة خضراء، وتفقد شفاههن لونها الجميل، وتتجمع الغضون حول زوايا أفواههن، وتمتد شفتهن السفلى إلي الأمام، ويبرز ما تحت الشفة العليا، وتحملق عيونهن، وتسترخي جفونهن».

* إضافة إلي ما يعكسه تدخين الأمهات والحوامل على أطفالهن وأجنتهن من انتكاسات صحية متنوعة سنشير لبعضها، وكذلك المشكلات الصحية الأخرى في أبدانهن مما يشتركن فيه مع

عموم المدخنين ذكورًا وإناثًا.

حين تدخن الحامل ... ما النتائج؟!

التدخين سيئ وقبيح من جميع الناس، ويكون أقبح وأسوأ حين تتعاطاه المرأة، لما فيه فوق مساوئه من مساوئ أخرى تشوه أنوثتها من قبيل ما أشرت إليه آنفًا.

ويكون التدخين أقبح وأبشع في حق المرأة إذا كانت حاملاً، ذلك أنها حين ذاك تكون إساءتها إلي روحين، ونفسين مكرمتين، هي وجنينها.

وقد أظهرت الدراسات التأثير السلبي لفسيولوجية الحمل التي تنعكس سلبًا على الجنين وعلى أمه كذلك، وفيما يأتي قائمة مختصرة ببعض المشكلات المترتبة على تدخين المرأة الحامل:

* ازدياد في احتمال حدوث إجهاض تلقائي في الأشهر الأولى.

* ازدياد في احتمال حدوث انفصال في المشيمة عن جدار الرحم.

* ولادة طفل بوزن ناقص، ومقدار تضاعف هذا النقص يزداد بحسب السجائر التي تدخنها الحامل، فإذا كانت زيادة وزن الجنين (١٠٥) جرامات عند من تدخن (٢٠) سيجارة يوميًا، فلو خففت إلي (١٠) سجائر لزاد الجنين (٢١٠) جرامات، وإذا توقفت كليًا عن التدخين لزاد الجنين (٣١٠) جرامات، وهذه

الزيادة قد تبدو طفيفة إلا أنها قد تكون سببًا لمعاناة كبرى لحـــديثي الولادة وتترك ذيولها طيلة حياته.

* ازدياد في التشوهات مثل تشـــوهات الكلـــى والأطـــراف والتشوهات القلبية، والتي تسببها قلة الأوكســـجين، وتظهـــر في حالات التسمم بأول أكسيد الكربون. وهذه التشوهات وخصوصًا القلبية تزيد من احتمالات ولادة الأطفال المنغوليين .Mongol

والتدخين له أثره في زيادة التشوهات القلبية وخصوصًا ثقـــب الأذين أو البطين.

* يزيد التــــدخين مـــن احتمـــالات خـــزق في «الكـــيس الأمينوسي»، وهذا يؤدي إلي ولادة مبكرة تضاعف من مشـــاكل الجنين [٢٥].

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

من نتائج التدخين عند الأطفال

حول التدخين أمام الأطفال: حذر تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية من مخاطر التدخين على الأطفال من قبل الآباء والأمهات، وأوضح التقرير الذي جرى تعميمه مؤخرًا على الدول =

.(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

الأعضاء في المنظمة عددًا من النتائج والحقائق ومنها:

* أن ما بين (٤٠٠) إلى (٥٠٠) ألف طفل يصابون سنويًا بمشاكل خطيرة في التنفس بسبب تدخين الأبوين بحضور الأطفال القاصرين.

* أن الأطفال الذي يولدون من أمهات مدخنات يقل وزنهم (٢٠٠) غرام في المتوسط عن باقي المواليد.

* وجاء في التقرير أن الجو المشبع بالدخان يزيد خطر الإصابة بأمراض الطفولة مثل النزلات الشعبية والالتهاب الرئوي والتهاب الأنف والأذن والحنجرة، خاصة وأنه يتسبب في إصابة الأطفال بأمراض القلب بصورة مبكرة.

* وأشارت السجلات إلى وفاة (٦٠٠) ألف طفل سنويًا لتعرضهم لمخاطر التدخين غير المباشر عن طريق الآباء والأمهات. أهـ [٢٦].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

** وجاء في تقرير آخر لمنظمة الصحة العالمية أن مـــن آثـــار التدخين على الأطفال سواء كان ذلك بالسجائر أو الســـيجار أو

= ــــــــــــــــــــــــــــــــــ

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥]).
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

الأراجيل و(المعسل) أنه يسبب لهم الإصـــابة بـــأمراض الحصـــبة والدفتيريا والشلل [٢٧].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
([٣٥])
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

ولدى جمع عدد من الدراسات المكثفة عن التأثيرات الصــحية للتدخين السلبي بحضــرة الأطفــال (Smoking Passive) توصلت للآتي [٢٨]:

= ___________________

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

.(٣٥)

=

* التعرض لدخان التبغ يسبب زيـــادةً في أمــراض التـــهاب الشعب، وداء الرئة وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى.

* يسبب كلاً من الإصابة الحادة والمزمنة للأذن الوسطى.

* أنه سبب أكبر للإصابة بنوبات الربو وازديادها وتـــدهور حالات من يصاب به من الأطفال.

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

* إن التعرض لدخان المدخنين يزيد بشكل جوهري من خطر حدوث ما اصطلح المتخصصون على تسميته: «متلازمة المـــوت الفجـــائي عنـــد الأطفـــال» Death Infant «Sudden Syndrome» و١٠المعروف بـــالموت في المهـــد «Cribcot death» وقد يعزى سبب ذلك إلى تعرض الأجنة داخل الأرحام إلي آثار دخان التبغ أو تعرضهم بعد الولادة إلي دخان المدخنين.

** توصلت حلقة نقاش لخبراء دوليين في منظمـــة الصـــحة العالمية عام ١٩٩٩ إلى أن تدخين الأمهات يسبب: من ثلـــث إلي نصف حالات الموت الفجائي عند الأطفال SIDS

* إن تدخين الحوامل، وتعرض الحوامل غير المـــدخنات إلي دخان التبغ يقلل من متوسط وزن أطفالهن عند الولادة، وقد يواجه الأطفال قليلي الوزن عند الولادة خطرًا متزايدًا من المشاكل الصحية وإعاقة التعلم.

** ونشرت «مجلة الكلية الملكية للأطباء» [٢٩] بالمملكـــة

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

المتحدة ما توصلت إليه أبحاث بعض أعضائها من تأثيرات التدخين

= ___

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

.[٣٥]

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

[٣٥]

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

على الأجنة، فذكرت من ذلك: أنه سبب كبير لحدوث وزيـــادة احتمالات الإجهاض، كما أنه يتســـبب في حـــدوث الإمـــلاص وولادة الأجنة الميتة قبل موعدها، وله تسبب في وجـــود الخـــدج ونقص أوزان الأجنة، وزيادة العيوب الخلقية فيهم، وموت أطفال المدخنات في الشهر الأول بعد ولادهم.

عندما يفارق المدخن السيجارة ...

ماذا يحدث؟؟

***** الجواب بالأرقام:**

* بعد (٢٠) دقيقة: يصبح ضغط الدم طبيعيًا.

* بعد (٢٠) دقيقة: تعود ضربات القلب لوضعها الطبيعي.

* بعد (٢٠) دقيقة: تعود حرارة الكفين والقدمين لوضعهما الطبيعي.

* بعد (٨) ساعات: تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة في الاختفاء من الدم، وتبدأ نسبة الأكسجين بالتزايد.

* بعد (٢٤) ساعة: تقل فرص حدوث الأزمات القلبية.

* بعد (٤٨) ساعة: تبدأ أعصاب الشخص المتوقف عن التدخين في التكيف على اختفاء النيكوتين، ويبدأ التحسن في حاستي الشم والذوق.

* بعد (٧٢) ساعة: يحدث تحسن في الدورة الدموية، وسهولة في التنفس.

* بعد (١٤) إلى (٩٠) يومًا: تتحسن الدورة الدموية بشكل كبير، ولا يحس المتوقف عن التدخين بالتعب أثناء المشي كما كان حال تدخينه، وتتحسن وظائف الرئة بنحو ٣٠% مع اختفاء النيكوتين تمامًا من الدم.

* بعد (٩) أشهر: تختفي الكحة والشعور بالتعب، وتزيد طاقة الجسم، ويختفي القطران من الرئة.

* بعد سنة واحدة: تقل بمشيئة الله احتمالات الوفاة التي تسببها أمراض القلب، ويقل احتمال حدوث سرطان الرئة والحنجرة والفم والمريء والمثانة، ويكون المعدل هو نفسه عند غير المدخن[٣٠].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥).
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

*** إنها نتائج مشجعة .. ومقنعة .. أليس كذلك؟.!

لكن هناك ما هو أفضل ......

نعم ... إن الأفضل من ذلك كله هو سلامة العبد في دينـــه، حيث يتوب إلي ربه فيحبه الله، ويبارك له في دنياه وآخرته فقـــد أخبرنا الله عن نفسه سبحانه فقال: ﴿**إِنَّ اللَّـــهَ يُحِـــبُّ التَّـــوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**﴾[٣١].

=

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

=

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

.(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

=

فهنيئًا لمن تاب وأناب.

والله أسأل أن يجعلني وإخواني ممن رضي الله عنـــهم وتـــاب عليهم، وأن يجعل مستقرنا جميعًا نحن ووالدينا في جنات النعيم.

* * *

(٣٥)

(٣٥)

عندما تجالس مدخنًا حال تدخينه ...

فهذه بعض النتائج!!

من مشكلات التدخين الكبرى أن غير المـــدخنين يتضــــررون بجريرة إخوالهم المدخنين، وقد تأكد لدى العلماء والباحثين ما كان يخمنونه من قبل عن الأضرار المحتملـــة لمجالســـة المـــدخنين حـــال تدخينهم، وثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن غير المدخن شــــريك للمدخن في الضرر إذا جالسه، وهذا مـــا يســـميه المتخصصـــون «التدخين السلبي» «Passive Smoking» أو التدخين غير المباشر.

فالمواد السامة الموجودة في دخان التبغ (Toxins) والمـــواد المسرطنة – المسببة للسرطان تنتشر بسرعة خلال المكاتب والفنادق والمطاعم وأماكن التجمع والعمل الداخلية الأخرى عنـــد وجـــود المدخنين بها.

والدخان المنبعث من تدخين المدخنين عبارة عن مزيج معقد لما يزيد على (٥٠٠٠) خمسة آلاف مادة كيميائية في شكل جزيئات وغازات، وهي أنواع عدة منـــها مـــا يســـمى (المســـرطنات) (carcinogens) أي المسببة للسرطان، ومن بينها المهيجـــات والمواد المسببة للطفرات الوراثية مثل الزرنيخ والكروم والنيتروزامين والبنزوابيرين.

ومن بينها سموم ومؤثرات على الجهاز العصبي المركزي مثـــل سينيد الهيدروجين وثاني أكسيد الكبريت وأول أكسيد الكربـــون

والأمونيا (النشادر) والفورمالدهيد. والمواد المسببة لارتفاع ضـــغط الدم والأورام الخبيثة.

ومن بينها ما يدمر الرئتين ويسبب الفشل الكلوي، بما يعلـــم مع ذلك أن عادة التدخين واستنشاق دخان المدخنين تهديد واضح للصغير والكبير، وفي نواحي الحياة كافة [٣٢].

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

القرار الحاسم

أرغب في الإقلاع عن التدخين .. فماذا أفعل؟

أيها القارئ الكريم:

أرجو أن تكون قد قررت الإقلاع عن التدخين، وأدركت حجم مخاطره، ووصلت إلي قناعة تامة بضرورة التخلي عنه نهائيًا دون رجعة.

واعلم أن قرارك هذا هو الأصوب. وأنك من الآن فصاعدًا تستطيع التنفس بشكل طبيعي، وتذوق الطعام بصورة أفضل، وستقول وداعًا للسعال المزعج، وستقضي نهائيًا على احتمالات =

---

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

الإصابة بأخطر الأمراض على الإطلاق وهي السرطانات الفاتكة، وأعظم من ذلك أن تخرج من الإثم المتتابع مع كل سيجارة.

أما الخطوات التالية لاتخاذ القرار، فهي عديدة ويتحدد مدى نجاحها، حسب طبيعة الشخص ومدى استعداده وجديته، ولكن يمكن تقديم الخطوات المفصلة كما يلي:

* حتى تجعل نيتك بالتوقف عن التدخين أمرًا جادًا، تذكر دائمًا الخسارة الدنيوية والأخروية المترتبة على التدخين.

* لا تحتفظ بالأمر سرًا، ولكن أفش القرار بين الأهل والرفاق، واطلب منهم أن يساعدوك للتخلص من التدخين نهائيًا، ويمكنك أن تدعو مدخنين آخرين ممن تعرفهم لمشاركتك التجربة؛ حتى يشد كل منكم على عضد أخيه.

* حاول أن تنسى تمامًا كل ما يتعلق بالتدخين، اطرده من ذهنك، وتخلص من السجائر والمشاعل (الولاعات) والكبريت وطفايات السجائر، وذلك سواءٌ في المنزل أم في المكتب أم في السيارة. واطلب من القريبين منك أن لا يدخنوا أمامك، وتخلص من رائحة السجائر التي قد تكون عالقة بسيارتك من الداخل، وكذلك بملابسك التي يجب أن ترسلها إلي (المغسلة) حتى تزول منها الرائحة نهائيًا.

* تجنب الأماكن التي يتجمع فيها المدخنون، وحاول أن تتنفس هواءً نظيفًا قدر المستطاع، اذهب إلي أماكن الترفيه المحببة إلى نفسك والتي لا يسمح فيها بالتدخين. حاول أن تشغل يديك

دائمًا بعمل أي شيء مفيد.

* عليك أن تغير عاداتك الصباحية. وعندما تتناول الإفطار، لا تجلس في ذات المقعد الذي اعتدته.

* عندما تراودك الرغبة في التدخين، حاول فورًا أن تفعل أي شيء آخر تنشغل فيه.

* حاول أن تشغل فمك بأي شيء طوال الوقت، علكة أو شيكولاتة... مثلاً.

* قم بمكافأة نفسك في نهاية أول يوم بدون تدخين، كأن تتناول طعامك المفضل.. مثلاً. وأرفع درجة من هذا أن تقدم قيمة (باكيت) الدخان صدقة لأحد المحتاجين.

* لا تقلق إذا شعرت بأنك تنام أكثر من المعتاد، أو أن مزاجك النفسي غير مستقر، فكل هذه المشاعر عابرة. ثم تستقر.

* حاول أن تتنزه في أماكن مفتوحة تساعدك على تنفس هواء نقي.

* فكر كثيرًا في إيجابيات الإقلاع عن التدخين وانعكاسات ذلك على حياتك، فكر في الفوائد الصحية لك ولأسرتك والمحيطين بك، فضلاً عن توفير المال والقدرة على الاستمتاع بالحياة.

* احرص على تناول الطعام في مواعيده ولا تسرف في الطعام عندما تشعر بالجوع؛ لأن ذلك إحساس خادع مرتبط أحيانًا بالرغبة

في التدخين.

* ضع النقود التي كانت تشتري بها السجائر في حصالة الادخار.

* إذا حاولت و لم توفق، فلا تصب بالإحباط أو اليأس، وحاول مرة ثانية وثالثة حتى تنجح. واعلم أن سيجارة واحدة لن تعيدك مدخنًا كما كنت في السابق، واعتبر أنها خطأ، وتذكر جميع الأسباب التي دعتك لمحاولة الإقلاع عن التدخين، وتذكر أنه يجب عليك أن لا تقع في الخطأ مرة ثانية أو سيجارة ثانية.

* في حالة الضرورة، يمكن اللجوء إلى الطبيب. فهناك طرق تساعد على تقليل النيكوتين في الجسم، وتخفف من حدة الأعراض الانسحابية، مثل الصداع والجوع والتوتر وصعوبة التركيز.

* إذا وصل الأمر لمرحلة العلاج فيمكن اللجوء إلي البدائل الطبية التالية:

- العلاج ببديل للنيكوتين: وفي هذه الطريقة يمكن استخدام الشريط اللاصق أو اللبان المحتوي على نسبة من النيكوتين. وتضاعف هذه البدائل من معدلات نجاح الشخص في الإقلاع عن التدخين.

- الإبر الصينية: عادة ما يتم تثبيت ثلاث إبر بمواقع الإدمان بالأذن، ويحدد الطبيب المعالج عدد المرات التي تحتاجها كل حالة. ويتراوح عدد المرات التي يتردد فيها المدخن على الطبيب للإقلاع عن التدخين ما بين مرتين إلي خمس مرات. وهذه الطريقة ثبتت

فعاليتها في ٥٠% من الحالات.

* لا تتردد في زيادة عيادة مكافحة التدخين والتي توجــد في كل مدينة ولها نجاح ملموس في مساعدة المدخنين على الإقــلاع. وبإمكانك أن تستدل على مواقع هذه العيادات عن طريــق دليــل الهاتف أو الاتصال بالرقم (٩٠٥) أو بإحدى مديريات الشــؤون الصحية [٣٣].

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

خاتمة ووصية...

وبعد:

* أما آن للمدخنين أن يتقوا الله في أنفسهم وأطفالهم وأهليهم ويكفوا عنهم تلك الأضرار الفادحة؟؟

* وهل آن للمدخنين في الأماكن العامة أن يحترموا الآخرين وأن يكفوا عنهم أذيتهم؟

* وهل آن لكل مدخن أن يتدارك نفسه من مأزق التدخين الذي لن يحصل من ورائه إلا إضرار نفسه وإهدار ماله وتحقيق مقاصد أباطرة تجارة التبغ في الإضرار ببني الإنسان وخاصة أبناء من =

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

يسموهم دول العالم الثالث ليحافظوا على أرصدهم المالية.

وأعظم من ذلك كله تعريض نفسه لعقوبة الــرب ســبحانه والوقوع في سخطه، خاصة وأن التدخين فيه إصرار ومجاهرة ومثل ذلك يكون أعظم إثمًا.

* وهل تأمل المدخن الحال التي سيلقى عليها ربــه ســبحانه ولحمه ودمه متدنس بتلك النبتة الخبيثة؟! كيف والمســلم مــأمور بالبعد عن مواطن الخبث وموارده.

ففي «صحيح البخاري» [٣٤] موقوفًا أو مرفوعًا إلي النبي ﷺ:

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
.(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

«إن أول ما ينتن من الإنسان بطنه فمن استطاع أن لا يأكل إلا طيبًا فليفعل».

وروى أحمد والترمذي عن كعب بن عجرة قال: قال لي رسول الله ﷺ: **«يا كعب بن عجرة، إنه لا يربو لحم نبت من سحت؛ إلا كانت النار أولى به»** [٣٥]. وإنه لمنقلب شنيع أن ينمو =

(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)
(٣٥)

=

=

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

.[٣٥]()

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

[٣٥]()

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

=

بدن الإنسان ويتراكم لحمه ويجري دمه وهو متـــداخل بمشـــتقات الدخينة وسمومها.

* فهل آن لإخواننا المدخنين أن يدركوا ذلك كله، هذا مـــا نرجوه محبة لهم وحبًا لسلامتهم وسلامة أهليهم ومجتمعاتهم، ولمـــا فيه خير أوطانهم.

وفق الله الجميع لما فيه الخير، وصلى الله وسلم علـــى معلـــم البشرية وهادي الإنسانية نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

---

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

(٣٥)

الهوامش

١- سورة المائدة، جزء من الآية: ٤.

٢- سورة النساء، جزء من الآية: ٢٩.

٣- سورة البقرة، جزء من الآية: ١٩٥.

٤- المسند (٣١٣/١)، سنن ابن ماجه (٢٣٤١)، الموطأ (٧٤٥/٢).

٥- سورة الأعراف، جزء من الآية: ١٥٧.

٦- ينظر: (مجلة المجتمع) العدد (١٤٦٢) ١٥/٥/١٤٢٢هـ.

٧- تم نشر هذا التقرير في غرة شهر ربيع الثاني عام ١٤٢٠هـ ونقلته وكالة رويترز للأنباء ونشرته جريدة الرياض العدد (١١٣٤٣) الخميس ٢/٤/١٤٢٠هـ (ص٣٥).

٨- نشر البحث بتاريخ ٣/١١/١٤٢٠هـ وأشارت إليه وكالة (يو . بي . آي) U.B.I في خبر من لندن. ونشرته جريدة الرياض في عددها (١١٥٥٣) الصادر يوم الخميس ٤/١١/١٤٢٠هـ (ص٣٩).

٩- ينظر: جريدة الرياض، العدد (١١٥٥٩) الصادر يوم الأربعاء ١٠/١١/١٤٢٠هـ الموافق لـ ١٦/٢/٢٠٠٠م حيث نقلته عن وكالة (أ . ف . ب) في خبر لها من واشنطن. وهذا التقرير صدر بتاريخ ٩/١١/١٤٢٠هـ الموافق لـ ١٥/٢/٢٠٠٠م.

١٠- ينظر: (مجلة المجتمع) العدد (١٤٦٢) الصادر يوم الأحد ١٤٢٢/٥/١٥هـ.

١١- بث هذا التقرير وكالة الأنباء السعودية (واس) ونشرته جريدة الرياض في عددها (١١٥٥٤) الصادر يوم الجمعة ١٤٢٠/١١/٥هـ (ص٣٥).

١٢- بث هذا الخبر وكالة (أ . ش . أ) من باريس، ونشرته الصحف، ومنها جريدة الرياض في عددها (١١٥٩٠) السبت ١٤٢٠/١٢/١٢هـ الموافق ١٨ مارس ٢٠٠٠م.

١٣- Online B.B.C، وجريدة الرياض (١٢٠٢٠).

١٤- بقلم: د/حسين بن عبد الله بن هاشم يماني – استشاري أمراض الباطنية والقلب – جريدة الرياض العدد (١٢٠٩٨) الأربعاء ١٤٢٢/٥/١٨هـ.

١٥- بثته وكالة الأنباء السعودية (و . أ . س) ونشرته الصحف ومنها صحيفة الرياض في عددها (١١٦٧٠) يوم الثلاثاء ١٤٢١/٣/٤هـ.

١٦- رقم (٢٨٧٨).

١٧- صحيح البخاري (١٠/٤٨٨ – مع الفتح)، صحيح مسلم (٢٩٩٠).

١٨- سورة الفرقان، جزء من الآية: ٢٩.

١٩- ينظر: (مجلة المجتمع) العدد (١٤٦٢)

١٤٢٢/٥/١٥هـ.

٢٠- هذا ملخص ما نشرته المجلة الفرنسية المذكورة، وقد بثته وكالة أنباء (أ . ش . أ) من باريس، ونشرته بعض الصحف بتاريخ ١٤٢١/٣/٨هـ الموافق ١٠ يونيو ٢٠٠٠م.

٢١- على مدى سنين متفاوتة، وانظر في هذا (جريدة الرياض) العدد (١٢٠٢٣) الجمعة ١٤٢٢/٣/٢هـ.

٢٢- ينظر: بحث (ظارة التدخين بين طلاب المرحلة الثانوية) بحث ميداني من إعداد فريق عمل تابع لمركز الإشراف التربوي بشرق الرياض، ١٤٢١هـ، غير منشور.

٢٣- ينظر: كتاب(هل التبغ والتدخين من المحرمات؟) (ص٢٥) للطبيب الفاضل د/محمد علي البار.

٢٤- من الأرقام المؤسفة في هذا المجال ما أشار إليه رئيس مجلس إدارة الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين د/عبد الله البداح من أن (١٧%) من الطبيبات السعوديات العاملات في منطقة الرياض مدخنات!!! ينظر جريدة الرياض ١٤٢٢/٣/٩هـ.

٢٥- ينظر: (الحياة الصحية) العدد (٥٧).

٢٦- جريدة الرياض العدد (١١٤٣٢) (ص٤٣) الثلاثاء ١٤٢٩/٧/٣هـ، نقلا عن وكالة الأنباء السعودية بتاريخ الثالث من شهر رجب لعام ١٤٢٠هـ.

٢٧- جاء هذا صمن تقرير بثته وكالة الأنباء السعودية (واس)

ونشرته جريدة الرياض في عددها (١١٥٥٤) الصادر يوم الجمعة ١٤٢٠/١١/٥هـ (ص٣٥).

٢٨- ينظر الملف الإعلامي الصادجر عن منظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين ١٤٢٢هـ (ص٩) – الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في المملكة العربية السعودية.

٢٩- المجلد (٢٦) العدد (٤).

٣٠- وفق ما أفادته الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في المملكة، استنادا إلى دراسات علمية – انظر (جريدة الاقتصادية) العدد (٢٧٧٧).

٣١- سورة البقرة، جزء من الآية: ٢٢٢.

٣٢- ينظر الملف الإعلامي الصادر عن منظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين ١٤٢٢هـ (ص١٠-١١) – الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في المملكة العربية السعودية.

٣٣- ينظر: (مجلة شباب) العدد (١٨)، (ص١٩-٢٠).

٣٤- (١٣٠/١٣- مع فتح الباري).

٣٥- المسند (٣٩٩/٣)، جامع الترمذي (٦١٤) وقال أبو عيسى: هذا حديث حسن غريب، وصححه الألباني رحمه الله.

الفهرس